

# Lemongrass (citronela)

*Cymbopogon flexuosus* 15 mL

dōTERRA® | GUATEMALA

HOJA INFORMATIVA DEL PRODUCTO



**Aplicación:** A T I D

**Parte de la planta:** Hoja

**Método de extracción:** Destilación por arrastre de vapor

**Descripción aromática:** Cítrico, herbáceo, ahumado

**Componentes químicos principales:** Geranial, neral, geraniol

## BENEFICIOS PRIMARIOS

- Apoya la salud digestiva si se ingiere en una cápsula
- Combínalo con aceite transportador para dar un masaje tópico relajante
- Aplícalo diluido después de una larga carrera y disfruta de su refrescante sensación
- Alivia el dolor muscular, el dolor articular y la inflamación, por lo que es ideal para dar masajes

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

Una planta alta y perenne, la citronela (Lemongrass) tiene un suave sabor cítrico y es usada en la cocina asiática en sopas, tés y curris, así como para aderezar aves, res, pescado y otros mariscos. Además de su singular sabor, el aceite esencial de citronela (Lemongrass) promueve la salud digestiva y actúa como tónico general para los sistemas del cuerpo si se ingiere. También purifica y tonifica la piel, y debido a estos beneficios es frecuentemente usado en productos para el cuidado de la piel. El aceite de citronela (Lemongrass) es ideal para usarlo en terapias de masajes. Lemongrass (citronela) tiene un acre y herbáceo aroma que puede aumentar la conciencia y promover una actitud positiva.

## USOS

- Combina partes iguales de aceite de coco fraccionado y aceite de Lemongrass (citronela) para dar un masaje después del ejercicio intenso.
- Úsalo para dar sabor a platos y carnes mientras promueves la salud digestiva.
- Se mezcla bien con Basil (albahaca), Cardamom (cardamomo) o Spearmint (hierbabuena).

## PRECAUCIONES

Para usarlo tópicamente, diluye 1 gota de aceite esencial con 10 gotas de aceite de coco fraccionado. Evite el contacto con los ojos, la parte interna de los oídos, la cara y otras áreas delicadas.

Ver las **Direcciones de uso** y **Precauciones** en la etiqueta del producto.

